**Біг по пересіченій місцевості**

Біг по пересіченій місцевості поділяють на біг по шосе і в природних умовах (лісопарки, ліси) та ін. Кросовий біг на різні дистанції на різних місцевостях — один з основних засобів тренування бігуна. У кросовому бігу насамперед треба мати на увазі особливості ґрунту й рельєфу місцевості.

Особливістю бігу по шосе є виконання вправи па твердому, в основному асфальтовому покритті. Виконання бігу по асфальту, не дотримуючись особливостей техніки, призводить до появи болю у м'язах, до порушення структури хрящів колінного суглоба і хребетного стовпа. Щоб уникнути негативного впливу бігу по твердому покриттю, рекомендується спеціальне взуття з товстою м'якою прокладкою з гуми, поролону, повсті тощо, м'яка постановка ноги на опору (кут згинання ноги 135°).

Техніка бігу під гору має особливість, що характеризується вкороченим кроком, невеликим нахилом тулуба вперед і більш короткою амплітудою рухів руками. На спуску крок бігуна трохи довший, рухи більш розмашисті й вільніші. Всі перешкоди (кущі, струмки й канави) долаються в основному способом зігнувши ноги. В деяких випадках перешкоди долають бар'єрним кроком.

Біг по пересіченій місцевості сприяє ефективному розвитку серцево-судинної й дихальної систем. Тому він є додатковим засобом тренувального процесу у всіх видах спорту, і особливо в циклічних (легка атлетика, лижний, ковзанярський, велосипедний спорт, веслування). Тривалий біг, як правило, пов'язаний з роботою на фоні стомлення. Така спортивна діяльність потребує специфічного підходу, що включає виконання певних правил:

— систематичне застосування різних видів контролю (переважно самоконтролю) за реакцією організму на величину навантаження, швидкість пересування, темп, що дає змогу грамотно чергувати роботу з відпочинком;

— використання навколишнього середовища з метою поліпшення емоційного стану (біг у лісі, різноманітність маршрутів). Бажаний (за можливістю) музичний супровід. Тривалий біг краще виконувати невеликими групами;

— залучення у сферу вольової діяльності проявів волі, пов'язаних з умінням долати стомлення (терпіти), використання самонавіювання;

— систематичне використання відновлювальних процедур (сауна, масаж і самомасаж) та ін.;

— раціональне харчування, що дає змогу компенсувати енерговитрати під час тривалого бігу.

Біг по пересіченій місцевості входить до навчальних програм шкіл, технікумів, ПТУ, вищих навчальних закладів, військових училищ. Одночасно кросовий біг на різні дистанції є засобом контролю за рівнем розвитку витривалості у різних видах спорту, професійної діяльності і функціональної підготовленості людей різних вікових груп.